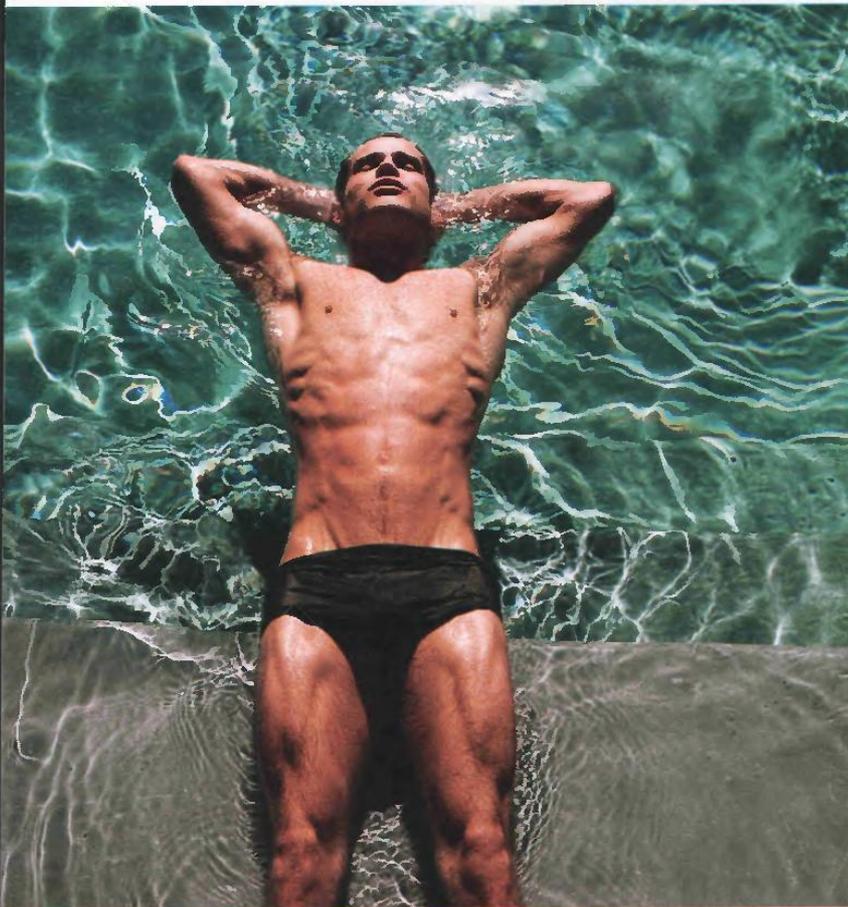




VERANO SOLARES

MORENOS CON GARANTÍA

También para los hombres es difícil no rendirse a la promesa de un intenso bronceado. Claves para lograrlo y no sufrir riesgos en el intento. Por **Miguel de Santos**. Fotografía de **Doug InGLISH**.



inyección de energía y elemento necesario para la asimilación de determinadas vitaminas y minerales, el sol es una fuente de salud imprescindible para el ser humano. Pero en exceso también comporta riesgos, sobre todo en verano, que es cuando pasamos más tiempo al aire libre y sobreexpuestos a su acción. "El sol entraña un peligro potencial, que puede desembocar en quemaduras, fotosensibilidad, der-

matitis por reacción a la luz a corto plazo, fotoenvejecimiento cutáneo, cáncer y alteración del sistema inmune a largo plazo", comenta la doctora Aurora Guerra, jefa de sección de dermatología del hospital Doce de Octubre de Madrid y miembro de la Academia Española de Dermatología.

Latitud, altura sobre el nivel del mar, época del año, presencia de nubes, partículas de suspensión y espesor de la capa de >

DURANTE

ROSTRO

1. SUN BLOCK SPF 35, de Clinique (20 euros). 'Stick'-barrita especial para las zonas más delicadas, como el contorno de los ojos, los labios, la nariz y las orejas.
2. SKINCARE FOR MEN, de Lab Series (36 euros). Hidratante con factor 15 para uso diario. Aplicar antes de la exposición.

CUERPO

3. SPRAY PROTECTOR, de Avène (22,70 euros). Protector corporal de amplio espectro (SPF 20) muy resistente al agua. Indicado para pieles sensibles.
4. PROTECT & BRONZE, de Nivea Sun (12,20 euros). Leche solar de protección inmediata con SPF 30 que activa el bronceado natural de la piel. Muy resistente al agua.
5. SUN SPORT, de Lancaster (29,40 euros). Crema solar de protección alta con SPF 50 con poder antirreflectante, especial para la práctica de deportes al aire libre. Indicado en cuerpo y rostro.





VERANO SOLARES



ANTES

1. TALASSO-SCRUB, de Collistar (49,90 euros). Sales exfoliantes revitalizadoras con aceites esenciales. 2. DEEP CLEANSING SCRUB, de Shiseido Men (27 euros). Exfoliante purificante para rostro. Antiasperezas y antisequedad. 3. SOLAR INTENSIVO ANTIOX, de Innéov (17,50 euro). Preparador solar que combina un bronceado intenso con una acción antiedad, previniendo la aparición de manchas y arrugas. 30 cápsulas.

> ozono..., la dosis de radiación que recibimos está determinada por múltiples factores. "Aunque el sol emite prácticamente todo el espectro electromagnético", continúa la doctora Guerrero, "la radiación que incide directamente en la piel es la ultravioleta (UV), y dentro de ella, la UVB y la UVA, la luz visible y la infrarroja. Es muy importante considerar el riesgo de la exposición solar indirecta: la emitida por superficies reflectantes como nieve, hierba, arena o agua de mar, porque también nos afectan".

PELO

1. SOLAR SUBLIME, de L'Oréal Professionnel (14,85 euros). Crema protectora-reparadora para cabellos dañados por la acción del sol con filtros UVB/UV. No necesita aclarado. 2. SUNCARE, de Apivita (14 euros). Aceite en spray capilar que protege el cabello con girasol y aceite de oliva. Hidrata, nutre y da brillo. Usar antes de la exposición al sol. 3. AQUA-SEAL, de Kérastase Soleil (20,70 euros). Aceite en crema de alta protección con efecto impermeabilizante ante el agua para cabellos muy sensibles. 4. ACEITE SOLAR, de Rene Furterer (125 euros). Fluido de verano protector para cabellos expuestos al sol y el agua de mar o de piscina. Resistente al agua y con índice KPF 90 (factor de protección de queratina).



Hoy por hoy, aparte de seguir recomendaciones como el uso de tejidos de trama tupida (no elásticos, preferiblemente de algodón y en color oscuro), sombrero y gafas de sol, los dermatólogos siguen haciendo hincapié en el uso imprescindible de protectores solares. "Estas preparaciones para aplicación externa contienen sustancias que detienen parcialmente las radiaciones UV. Se preparan en una base líquida (emulsión o gel), semilíquida (crema) o sólida (barras o stick)", comenta Aurora Guerra. Para que resulten eficaces, deben aplicarse al menos 15 minutos antes de la exposición solar, en una cantidad suficiente (la cantidad aplicada para medir el factor de protección es de 2 ml/cm² o 2mg/cm²), y la aplicación debe repetirse cada dos o cuatro horas.

"Para unificar criterios en lo que a factores se refiere, la FDA [Food and Drug Administration] ha sugerido que se considere una protección mínima para FPS de 2 a 12; moderada, de 12 a 30, y alta, a partir de 30. Se desaconseja el término 'pantalla total', pues siempre existen riesgos", concluye la dermatóloga.

El pelo también sufre. El sol, el agua, la sal y el cloro son agentes que también dañan el cabello si no se ponen los remedios necesarios. "No solo se deteriora lo que se ve, sino lo que no se ve, la parte interna del pelo, lo que da como resultado un pelo más seco y quebradizo", comenta Jairo Alonso, director de marca y comunicación de la firma Blackstone, de peluquería y estética masculinas. Y continúa: "Lo importante es eliminar los restos de sal y cloro lavando el pelo con un champú de tratamiento, y al menos una vez a la semana aplicar una mascarilla recuperadora. ●"

DESPUÉS

1. AFTER SUN, de Clinique (26 euros). Bálsamo reparador con aloe. Rehidrata y calma la piel, y minimiza la descamación. Aplicar un rostro y cuerpo. 2. AQUA-LIPIDIUM, de Kéraskin Esthetics (40 euros). Leche hidronutritiva para el cuerpo que hidrata en profundidad mientras activa la función barrera de la piel. 3. LECHE SOLAR, de Nivea Sun (8,80 euros). Loción hidratante 'after sun' con aloe vera de rápida absorción. Refresca y ayuda a calmar la piel del cuerpo. 4. ICY PLEASURE, de Germaine de Capuccini (32,80 euros). Tratamiento facial reparador 'after sun' que alivia la sensación de quemazón aportando frescor.

